

# けんこうひろば

保健センター通信

TEL 37-2331



## 冬の寒さに気を付けましょう！

一年の中で最も寒い季節を迎え、みなさんは冬場の健康管理をどのようにされていますか？  
以前から何度もお伝えしている事ですが、今の季節、一番気を付けたいのが「寒さ」です。「寒さ」に体がさらされると、血圧は上昇し、その結果、心臓にかかる負担も強くなるため、日頃から血圧が高めの方や、動脈硬化を指摘されている方は、脳卒中や心筋梗塞等の発作につながる恐れもありますので要注意です。  
また、寒いと屋外に出るの作業や外出の機会も極端に減るので、過食と運動不足の二重奏にもなりがちです。肥満はメタボリックシンドローム最大の危険因子です。  
昨年ダイエットに成功した私も、このお正月の過食+運動不足で体重が増加傾向にあります。今月も「げんき塾」(運動教室)が開催されますので、一緒に体を動かし、ひと汗かきませんか？

保健師 岩間

## 寒さに負けない食事をしましょう！

寒さが厳しくなり、ご家庭では温かい鍋料理が登場しているのではないのでしょうか。寒さに対する抵抗力をつけ、風邪やインフルエンザに負けない丈夫な体をつくるため、バランスの良い食生活と十分な睡眠、手洗いやうがいをおこなってください！

### 〈寒さに負けない食事のポイント3つ〉

- ①たんぱく質は毎食しっかりと(魚・肉・卵・豆腐・牛乳など)  
体をつくる栄養素で、体力を維持し、寒さに対する抵抗力を高めます。寒い外から帰ったときはホットミルクで体を温めるのもいいのではないのでしょうか。
- ②毎日欠かさずビタミンC(果物・野菜など)  
コラーゲンをつくるために役立ち、ウイルスが入るのを防ぎます。食べ過ぎは禁物ですが、毎日、手のひらひとつ分ぐらいの果物を食べてもらえたらいいですね。
- ③ビタミンAも忘れずに(緑黄色野菜など)  
鼻やのどの粘膜を強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。白菜や大根を使った料理だけでなく、色の濃い野菜(ほうれん草、にんじんなど)も取り入れましょう。  
※風邪をひいて食欲がなくなってしまった場合は、無理をせず食べられるものから少しずつ食べ、水分はこまめに補給しましょう。  
栄養士 太田

## 運動教室「げんき塾」

- 日 時 / 2月19日(金) 午後1時30分から
- 場 所 / 保健センター
- 内 容 / ストレッチと軽運動
- 申込み / 不要
- 持ち物 / 上履きを持参ください

## 講演会のお知らせ

- 「食と健康を考える」身近なことから始めてみよう！」  
講師 高島町食文化研究会顧問 島津 憲一 氏
- 日 時 / 2月22日(月) 午後1時30分より
  - 場 所 / 保健センター
  - 参加費 / 無料
  - 申込み / 前日まで保健センターにお申し込みください

## 「お晩かた相談」開催中！

- 日 時 / 2月26日(金) 午後7時まで
- 場 所 / 保健センター
- 内 容 / 個別相談(健康相談・介護相談)
- 予 約 / 不要

## 健康一口メモ

### けがの予防と治療

ケガといっても、転んだりして骨や筋肉、関節などを痛めてしまう場合と、傷ができてしまう場合があります。ケガを起しやすくなる季節といえれば、秋から冬にかけてです。この時期は気温が下がります。思ったほど筋肉が動かなくなってしまう。そういつた場合に転びやすくなります。入らなかつた場合などに腰を痛めます。この時期は十分な準備運動をし、筋肉を暖めてから活動を始めることが大切です。暖かい季節でも朝などは気温が低いので、ふだんからの心がけである程度ケガは防げるようになります。

公立刈田総合病院 高橋 新 先生



傷ができてしまうことは、予防は難しいです。傷ができてしまったらできるだけ早く流水で30秒以上傷を洗い流すことと、消毒は傷の治りを遅らせるために行わない方がいいようです。そのうえで水分をふき取り、傷の保護材として最近売られている、ハイドロコロイド配合の保護材を貼っておくと最も良いのですが、ただのガーゼがついている絆創膏でも十分です。傷口には余計なものを塗ったり貼ったりせず、ただ洗って清潔に保護しておくことで驚くほどきれいに治ります。

## いちちら診療所

所長 長島 高宏

住民の皆様にもお願いをしておりますが、皆様のご理解が得られていること、まだご理解が得られていないことがありますので、改めてお願い申し上げます。  
①かかりつけ医以外の医療機関を受診される場合には、お薬手帳を持参して、受診をしてください。  
②かかりつけ医以外の医療機関に転院を希望される場合や内科以外の医療機関を新たに受診される場合(眼科や整形外科など)には、必ずかかりつけ医の紹介状を持って受診をして

③ 最近、診療所に来院される方の中で、事前に予約や電話連絡をされずに来院される方が増え、午前中の診療が混雑し支障をきたしております。予約日時に来院できない場合は、あらかじめ電話連絡をいただきますようお願いいたします。また、午後に来院される患者様がご増えるように願っておりますので、皆様のご理解をお願い申し上げます。  
④ 町以外の団体(農協など)が主催する健康診断には積極的に参加していただき。自覚症状のない健康な方が医療保険を使って精密検査を受けることはお控えください。

## 思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

～公立刈田総合病院紹介～ ☎ 25-2145

### 病院敷地内全面禁煙にご協力ください

公立刈田総合病院 高林 俊文

喫煙による健康への影響が騒がれていると同時に、自らの意思とは関係ない、環境中の受動喫煙(たばこの煙を吸入すること)への影響に、社会的関心が高まっています。

受動喫煙は、非喫煙者の健康への影響はもちろん、非喫煙者に対して不快感やストレスなども与えていることが指摘されています。そのため、病院や学校などの公共施設では、健康の確保や、快適な環境形成を促進する観点から、受動喫煙を防止するための対策がより一層求められています。

平成15年5月1日に施行された健康増進法では、受動喫煙を防止する措置を講じることが義務付けられました。

当院においても、病院建物内での禁煙を実施してきましたが、病院建物外に喫煙コーナーを設置している

ため、受動喫煙の防止が十分ではありませんでした。そこで、当院は「皆さまの健康を守るために最適な療養環境を提供する」という立場から、本年4月1日から病院敷地内全面禁煙(駐車場を含む)を実施することとしました。現在、当院を利用される患者さまやご家族の皆さまに、ポスターやチラシなどにより周知を図っています。

この実施により、これまで病院建物外に設置していた喫煙コーナーは、3月31日をもって廃止します。

皆さまのご理解とご協力をお願いします。

●公立刈田総合病院ホームページURL  
<http://www.katta-hosp.shiroishi.miyagi.jp/>

看護師募集中！詳しくは、当院総務課人事係まで